

УДК 159.9.072

ББК 88.935

Д32

Демьянова О.

Д32 Быстрые и эффективные шаги к цели : Практикум для тех, кто хочет изменить свою жизнь / Ольга Демьянова. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 188 с.

ISBN 978-5-907534-57-5

Новая книга-тренажер Ольги Демьяновой будет полезна всем, кто чувствует необходимость изменить свою жизнь к лучшему и размышляет, с чего начать в этом вопросе.

Книга познакомит с конкретными инструментами личностного развития, поможет освоить хитрости методик принятия решений, позволит понять, как работает секрет целеполагания, научит выстраивать взаимовыгодные результативные коммуникации с людьми, оценивать свои ресурсы, компетентности и возможности роста, умело обращаться с финансами и временем, выделять бюджет времени на достижение целей, строить модели саморазвития, — иными словами, даст читателю все для того, чтобы научиться быстро и эффективно достигать поставленных целей.

УДК 159.9.072

ББК 88.935

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alпина.ru

ISBN 978-5-907534-57-5

© Демьянова О., 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

Содержание

Введение.

Мои цели, половина которых уже забыты	7
--	---

I. Эмпатия	21
-------------------	----

Чек-лист «Оценка уровня эмпатии»	21
----------------------------------	----

Карта эмпатии	23
---------------	----

Восемь правил эффективного общения Льюиса Кэрролла	31
--	----

Полезные книги	33
----------------	----

II. Целеполагание	34
--------------------------	----

Чек-лист «Оценка уровня целеполагания»	34
--	----

Метод «Хочу — могу — надо»	36
----------------------------	----

Стратегия Уоррена Баффетта «Два списка»	38
---	----

Правило 10/10/10	41
------------------	----

Метод SMART, или «Поставь мозгу конкретную задачу»	42
--	----

Целевая прокачка	44
------------------	----

Мониторинг реализации цели	46
----------------------------	----

Метод «Личный SWOT» — инвентаризация себя	50
---	----

Метод «Проверка цели на прочность»	57
------------------------------------	----

Метод «Факт-карта»	58
--------------------	----

Метод «Мост»	63
--------------	----

Полезные книги	66
----------------	----

III. Финансовая грамотность	67
------------------------------------	----

Чек-лист «Оценка уровня финансовой грамотности»	67
---	----

Три базовых привычки финансовой грамотности	69
---	----

Начало инвестиционной грамотности	73
-----------------------------------	----

Полезные книги	79
----------------	----

IV. Сложные профессиональные задачи и постоянное обучение	80
--	----

Чек-лист «Оценка способности к наращиванию компетенций»	80
---	----

Оценка своих компетенций	82
--------------------------	----

БЫСТРЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ШАГИ К ЦЕЛИ

Модель обучения.....	86
Методика «Здесь и сейчас».....	88
7-дневный марафон осознанности.....	93
Методика «Не факт!».....	100
Полезные книги.....	109
V. Личный менеджмент.....	110
Чек-лист «Оценка компетенций в области тайм-менеджмента».....	110
72 часа.....	112
Насколько вы пунктуальны.....	113
Расстановка приоритетов — матрица Эйзенхауэра.....	114
Метод «Планирование дел с вечера».....	117
Правило Миллера: 7±2.....	118
Как планировать эффективно? Техника 1 + 3 + 5.....	119
Метод «Недельный круг».....	119
Метод хронометража.....	120
Техника «Канбан».....	121
Не отвлекайтесь от важного.....	122
Метод Парето.....	123
Техника «Съесть лягушку».....	123
Техника «Боевой слон».....	124
Метод «Помидор».....	125
Метод «От сложного к простому».....	127
Метод блочной работы.....	127
Автоматизируйте свои действия.....	128
Отдыхайте.....	128
Избавиться от «пожирателей времени».....	129
Метод 5S.....	132
Методика «Сделать немедленно».....	133
Режим дня по хронотипу.....	133
Восемь потерь времени.....	134
Семь методов ускорения дел.....	145
Анализ временного бюджета.....	149
«Закрыть гештальт».....	151
Полезные книги.....	153

VI. Мышление и принятие решений	154
Чек-лист «Оценка способности избегать ловушек мышления»	154
Как научиться правильно принимать решения	156
Ловушка статус-кво	157
Ловушка невозвратных издержек	159
Ловушка иллюзии контроля	162
Ловушка конформизма	164
Ловушка превосходства	166
Ловушка неполной информации	169
Ловушка воспоминаний	171
Как быстро понять, правильно я думаю или нет	172
Полезные книги	174
VII. Физическая и интеллектуальная привлекательность	176
Чек-лист «Оценка уровня физической и интеллектуальной привлекательности»	176
Пауза, или Detox	178
Программа физической привлекательности	178
Интеллектуальная привлекательность	182
Полезные книги	182
Моя программа личного развития	183